

ほっとたいむ

札幌市立手稲山口小学校
ほけんだより
No. 4 令和7年(2025年)7月1日



伝染性紅斑(りんご病)にかかる人が途切れず出ています。近隣校でも全国的にも流行中のようです。頬や腕・足が赤くなるころには感染力は低下しているため出席停止の病気ではありませんが、まだかかっていない場合、ご注意ください。

新しい出会いや変化に緊張したり頑張ったり、何かと気の張ることが多かった1学期の終わりが見えてきました。夏休みは安全に気を付けて、心も体ものんびりリフレッシュできるといいですね。

夏を元気に楽しもう

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

就学援助を受けられているご家庭へ

医療券について

夏休みは治療のチャンスです。「学校病」に指定された、むし歯、中耳炎、副鼻腔炎、結膜炎、とびひ等の病気で、夏休み中に病院にかかるかもしれないという場合、受診日が決まっていなくても医療券の発行ができますのでご連絡ください。

(担当:保健室 田中
682-8167)

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



ゲーム スマホ
動画 テレビ

夏休み ついつい使いすぎちゃう前に チェックしてみませんか？

つか かた デジタルメディアの使い方

□ 子ども・保護者が相談して決めた、使い方の約束がある。

(一日〇時間まで、勉強が先、食事や話をしているときは使わない、部屋に持ち込み可とするか
居間で使うことにするか、使い方の約束を守れなかった時はどうするか など)

□ 使い方の約束を、子どもは守れている。

□ 子どもが一日(平日・休日)合計どれくらい使っているか、知っている。

□ 子どもが興味のある内容を知っている。一緒に使ったことがある。

□ デジタルメディアのほかにも、楽しめることがある。

成長期の子どもの脳や体には、バーチャルではない実感のもてる遊びや関りが
欠かせません。長期休みは、熱中できることや楽しみにじっくり向き合いやすいた
め、あえてデジタルメディアを使わない日を設ける「アウトメディア」に挑戦しやす
いかもしれません。使い方の約束の確認・見直しも定期的に必要ですね。



学校トイレへの 生理用品の配置について

札幌市の事業として、2 学期から、各階の女子トイレと多目的トイレに生理用品を設置します。

これまでと同様、月経(生理)や体の困りごとについては保健室でも対応いたしますが、
急に月経が始まったり、持ち合わせがなかったりした場合などにも、安心して学校生活を
送ることができるようにという目的での環境整備ということです。



子どもたちには、発達段階に応じて、7 月中に以下のことを指導いたします。

- ・2 学期から、1～4 階の女子トイレの洗面台・多目的トイレに生理用品(ナプキン)を設置します。
- ・女の人成長すると、必要になるものです。※体の成長については、4 年生の「保健」で習います。
- ・必要な人は使ってよいです。体に関わる大切なものですので、必要のない人は触らないでください。
- ・生理用品(ナプキン)は、トイレに流せない素材でつくられています。流すとトイレが詰まります。
- ・体のことに関わって困ったことがあれば、引き続き保健室や担任へ相談してください。

広く考えれば、今自分の命があることには、月経(生理)を含む体の仕組みが関わっており、男の子・男
性といえども関係のない人は一人もいません。ご家庭でなかなかきっかけが難しい体や命に関する話を
するチャンスととらえ、これから迎える体の変化や、お子さんが生まれた時の気持ちやエピソードなど、お
話をされるのもよいかもしれません。

ご不明点は、養護教諭 田中までご連絡ください。(682-8167)